

地震で、大雨で。実際おきた「困りごと」

外出先にいるときに、急に地震があって、歩いて家に帰ることに…
ひび割れた道路で、ヒールのある靴は歩きづらいし、スマートフォンの充電がなくなってつらいわ。



コンビニやスーパーも、商品が届かなくて何もない…。
どうやって食べ物を確保していったら…



地震が起きてから、電話が繋がらない…
子どもやパパが無事か心配。
お迎えもどっちが行ったら…。



避難所のトイレが汚くて、
ガマンしていたら、
ぼうこうえん
膀胱炎になってしまって…



地震が起きてから、夜は停電で真っ暗。
怪しい人も見かけるし、怖い…。



避難所に更衣スペースがないなあ…
ほかの人のいる前で着替えるのは辛い…

「災害が起きたら？」困りごとを減らす「こたえ」



「靴に入れておく備え」
「職場での備え」とは

こたえ→P.3,4,7,8



「私に必要なもの」を
考えよう!

こたえ→P.5,6



どこから情報を
集めればいい?

こたえ→P.9,10



子どもや家族の
安否が心配

こたえ→P.9,10



災害時にも、おいしい
ごはんが食べたい!

こたえ→P.11,12



外出先で地震!
安全に帰るには?

こたえ→P.13,14



トイレは
どうしたら…?

こたえ→P.15



被災生活で
自分の身を守るには?

こたえ→P.16



避難所での暮らしは
どんな感じ?

こたえ→P.17,18



なにから
はじめたらいいの？

とりあえずはじめる、鞆に「入れるだけ」防災

何から始めたらいいのかわからないあなたに。

いつものカバンにちょっとプラスするだけで、災害時への備えになります。

お仕事、お出かけのカバンにプラス！

スマートフォンなどの バッテリー



災害時は情報が命をつなぐ
ことも。情報をとる手段の確
保は大切です。

マスク



粉じんやにおいを防ぎ、顔を隠す
こともできます。
すっぴんに抵抗がある場合はアイ
ブロウと一緒に入れると目も
とを整えることができます。

あなたなら何を入れる？

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

おりものシート・生理用品

突然生理が来ることも…。
おりものシートは下着を替えられな
い時に。

あめ、お菓子

疲れてきたとき、口にすると
のがあると安心。



お子さんとお出かけカバンにプラス！

子どものおやつ・ジュース



食べ慣れたものがあれば
子供たちも安心です。
少し多めに。

ストール（大判ハンカチ）



マスクや包帯、ブランケット
など様々なものに変身。
持ちやすいものを選んで。

あなたなら何を入れる？

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ウェットティッシュまたは おしりふき、手の消毒ジェル

手洗いの水の代わり、感染防止対策に。



トランプなどのおもちゃ

子どもたちが落ち着けたり、
気をそらすものを。





女性にとって
必要なものって？

「私に必要なもの」を考える。

備えておくもの、どんなものいいのでしょうか。

あると便利なもの、生活に必要なものをリストにしました。

あなたの暮らしに、
どんなものが必要ですか？

カップつきの下着

着用感が楽になり、物資の受け取りで
サイズを誰かに伝えるときも伝えやすくなります。



ポンチョ

色付きの透けないものなら、雨具の他に着替え
の目隠し、授乳ケープの代わりに。



オールインワンの基礎化粧品

肌を乾燥などから保護し、健やかに保つことは大切
です。オールインワンならスキンケアを1つで済ませ
ることができ、便利です。



エッセンシャルオイル

香りによって気分が癒され、前向きに明るくなれます。
消臭や虫刺されに効果があるものも。



「暮らし」を持ち出す防災グッズ

備えたものに☑を！

着るもの

- ☐ 着替え
- ☐ 下着
- ☐ 雨具・防寒着
- ☐ カイロ
- ☐ アルミシート

食べ物、飲み物

- ☐ 非常食
- ☐ 水
- ☐ サプリメント
栄養補助食品

日用品

- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ラップ
- ☐ レジ袋
- ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 眼鏡
- ☐ コンタクトレンズ
ケース・保存液
- ☐ 防犯グッズ
- ☐ モバイルバッテリー

衛生用品

- ☐ 生理用品
(ナプキン・タンポン)
- ☐ おりものシート
- ☐ 携帯用ビデ
- ☐ 常備薬
- ☐ 救急セット
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 歯磨きセット
マウスウォッシュ
- ☐ 汗ふきシート

パパママ

- ☐ おしりふき
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おやつ
- ☐ アレルギー対応食
- ☐ 抱っこひも
- ☐ ミルク(粉・液体)
- ☐ 哺乳瓶(使い捨て)

ペットを飼っている方

- ☐ ペットフードと水
- ☐ ケージ、リード
- ☐ ペットのトイレ用品

プレパパ・プレママ

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 出産準備品
- ☐ マタニティマーク

あなたなら何を入れる？

☐

☐

☐



災害はいつ、
どこで起こるか
わからない

毎日の暮らしに合わせた「備え」を考える。

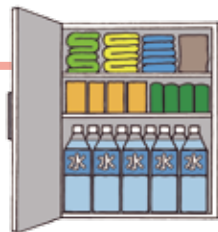
仕事や学校など、特に平日の日中などは家にいないことも。
家だけではなく、職場などにちょこっとおいておくことも備えにつながります。

家で備える



持ち出す「備え」

- 被災後**3日分**程度を準備
- 量はリュック1つ分程度
- 持ち出しやすいところに置く
(玄関回り、寝室など)



置いておく「備え」

被災生活が長くなった時のために。

- 1週間**を目標に準備
- 置き場所は普段と同じ収納に
- 衣類や食料、トイレなど
「生活に必要なもの」を準備



職場で備える

職場のデスク、ロッカーでの「備え」

職場で被災して帰れなくなった時に備えて、
デスクの引き出しやロッカーに入るものを。

- 食べもの、飲みもの
(お菓子、ナッツ類やドライフルーツなど)
- 汗ふきシート、メイク落としシート
- 眼鏡、コンタクトレンズの保存液
- 生理用品、下着(数日分)
- 着替え
- スニーカー、フラットシューズ

